Упражнения, направленные на обучение ребенка приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности, а также на отреагирование негативной ситуации в целом

Подготовила:

педагог – психолог

Данилова О.С.

Братск 2013

### Упражнение 1 ПЛАСТИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ГНЕВА, ОТРЕАГИРОВАНИЕ ГНЕВА ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ (можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

1. Попросите детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем попросите их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чув­ство гнева.
2. Попросите их сосредоточиться на своих ощуще­ниях и отметить, в каких частях (части) тела они наи­более сильные.
3. Затем попросите их встать (если они сидели), и пусть дети начнут совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побу­дительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наи­более сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.
4. Обсудите с детьми:

* легко ли было выполнить упражнение;
* в чем они испытывали затруднение;
* что они чувствовали во время выполнения упраж­нения;
* изменилось ли их состояние после выполнения уп­ражнения.

### Упражнение 2 РИСОВАНИЕ СОБСТВЕННОГО ГНЕВА (лепка гнева из пластилина, глины) (выполняется индивидуально)

Для выполнения упражнения понадобятся листы бу­маги для рисования, цветные мелки, фломастеры (пла­стилин, глина).

1. Попросите ребенка подумать от той ситуации (че­ловеке), которая вызывает максимальное чувство гне­ва, агрессии с их стороны.
2. Попросите ребенка отметить, в каких частях (ча­сти) тела он максимально ощущает свой гнев. Обсуди­те это с ребенком.
3. Когда ребенок будет рассказывать о своих ощу­щениях, спросите его: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты его изобразить в виде рисунка или слепить свой гнев из пластилина?».

Как правило дети охотнее откликаются на рисунок. Часто чувство гнева ассоциируется у детей с огненной лавой, разбушевавшимся вулканом, черным ураганом, драконом, разъяренным тигром, пантерой или конк­ретным обидчиком, который вызывал столь сильные негативные чувства.

4. Важно обсудить с ребенком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес, и отметить:

* что изображено на рисунке;
* что чувствовал ребенок, когда рисовал свой гнев;
* может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления скрытых мотивов и переживаний);
* изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал свой рисунок (см. рис. 1).

5. Далее спросите ребенка, что ему хочется сделать с этим рисунком.

Некоторые дети мнут рисунок, некоторые рвут и выбрасывают, кто-то бьет по нему, но большинство де­тей отмечают, что их «рисунок уже стал другим» (как правило, меняется цвет, размер рисунка, а иногда и само содержание в позитивную сторону (см. рис. 1а). В этом случае стоит попросить ребенка изобразить из­мененный вариант (см. рис. 1а) и также обсудить его с ребенком (например, огонь на рис. 1 превращается в цветок):

► что он чувствует, когда рисует новый вариант;

* попросить поговорить от лица нового рисунка;
* каким стало его состояние теперь.

6. Часто дети в ходе рисования (лепки) своего гнева (ярости, агрессии) начинают высказывать все, что они думают по поводу всей ситуации и своего обидчика. Не нужно мешать им, поскольку чем полнее они выс­кажутся, тем более это будет способствовать измене­нию образа в позитивную сторону, а следовательно, позитивному изменению их эмоционального состояния в целом (И. Фурманов, 1997).

### Упражнение 3. ГАЛЕРЕЯ НЕГАТИВНЫХ ПОРТРЕТОВ

### (для детей от 9 лет)

Упражнение 3 а:

1) попросите детей сесть поудобнее, расслабиться, глу­боко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза. Затем по просите их представить, что они попали на неболь­шую выставку-галерею: «На ней выставлены фото­графии (портреты) людей, на которых вы разгнева­ны, которые вызывают у вас злость, которые, как вам кажется, поступили с вами несправедливо;

1. походите по этой выставке, рассмотрите портреты, обратите внимание, как они выглядят (цвет, раз­мер, отдаленность, выражение лиц). Выберите лю­бой из них и остановитесь возле него. Какие чув­ства вызывает у вас портрет этого человека?
2. мысленно выразите свои чувства, адресуя их порт­рету. Не сдерживайте своих чувств, мысленно говорите все, что хочется сказать, не стесняясь в выражениях. А также представьте, что вы делаете с пор­третом все, к чему побуждают ваши чувства. После того, как вы сделали это упражнение, еде

лайте глубокий вдох 3-4 раза и откройте глаза». Затем следует обсудить упражнение с детьми:

* что легко, а что трудно было сделать в этом упражнении;
* что понравилось, что не понравилось;
* кого они увидели в галерее, кого выбрали, на ком остановились;
* как менялось их состояние в процессе выполнений упражнения;
* чем отличаются чувства в начале и в конце упражнений.

**Упражнение 36:**

1) попросите детей (подростков) сесть поудобнее, рас. слабиться, сделать 3—4 глубоких вдоха и закрыть глаза. Далее следует та же инструкция о небольшой выставке-галерее портретов, что и в упражнении После того, как каждый ребенок выберет портрет (как правило, наиболее актуальный для него), по просите представить, что человек на портрете делает что-то такое, что наиболее злит его (возможно; реальная ситуация). Пусть дети представят себя го­ворящими с этим человеком (каждый со своим):

2) в ходе воображаемого диалога необходимо представить, как человек, который злит, становится все меньше и меньше ростом, а голос его становится все слабее и слабее.

Далее попросите их понаблюдать за разговором как бы со стороны:

* какими они видят себя;
* как воспринимается вся ситуация в целом;
* что они чувствовали в ходе выполнения упражнения;
* как менялось состояние в ходе выполнения упраж­нения.

Обсудите все это с детьми после выполнения уп­ражнения.

Упражнение Зв:

1. попросите детей разбиться на пары и сесть друг напротив друга. Далее следует та же инструкция, что и в упражнении За о выставке портретов;
2. дети могут обращаться к любому портрету в любой последовательности. Попросите их определить:

* что конкретно не нравится в человеке, представ­ленном на портрете;
* что максимально злит;
* что хочется сделать в ответ этому человеку;

3) далее дети проговаривают все это вслух своему партнеру напротив поочередно, начиная фразу со слов:

«В этом человеке мне не нравится...» то-то и то-то, на свое усмотрение, и заканчивая словами: «И по-этому я злюсь на него», «И потому мне хочется обругать его», «И потому мне хочется ударить его» и т.д. После выполнения упражнения обсудите с детьми:

* легко или трудно было говорить о своих чувствах партнеру;.
* легко или трудно было слушать партнера, когда он сообщал о своих чувствах;
* изменилось ли эмоциональное состояние по отноше­нию к тем людям, о которых они сообщили своим партнерам.

### Упражнение 4. РЕЦЕПТ: КАК СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА АГРЕССИВНЫМ (из Фонеля)

Упражнение выполняется в небольшой группе из 5—6 человек или индивидуально.

В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут ра­зобраться также в своем собственном агрессивном по­ведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Упражнение состоит из двух частей. Для выполне­ния упражнения каждому ребенку понадобятся бума­га, ручка, фломастеры.

Первая часть:

1. попросите детей представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрес­сивный человек, как он себя ведет, что говорит;
2. пусть дети возьмут бумагу и напишут небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессив­ного ребенка, а также нарисуют портрет такого ре­бенка (см. рис. 3);
3. затем дети зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как смотрит, какой у него голос, что он делает);

* знают ли они таких детей, которые бывают аг­рессивными;
* как они считают, почему люди бывают агрессив­ными;
* всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно иногда решать проблему дру­гим способом (например, каким?);
* как ведет себя жертва агрессии;
* что можно сделать, чтобы не быть жертвой.

# Литература

1. Лютова Е., Монина Г. Тренинг эффективного взаи­модействия с детьми. СПб: Речь, 2000.

2. Самоукина Н. Игры в школе и дома. М., 1995.

### Релаксационные техники, направленные на обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности

Подготовила:

педагог – психолог

Данилова О.С.

Братск 2013

У агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Та­кие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релак­сационные упражнения лучше проводить под спокой­ную музыку.

Регулярное выполнение релаксационных упражне­ний делает ребенка более спокойным, уравновешен­ным, а также позволяет ребенку лучше понять, осоз­нать чувство собственного гнева. В результате ребенок лучше владеет собой, контролирует свои деструктив­ные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

#### Релаксационные упражнения для детей до 8 лет

**Упражнение 1**

**«Снежная баба» (автобиографическая модификация)**

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья сне­га. Затем вместе с ребенком вы лепите снежную бабу, а ребенок ее изображает.

Итак, «слепили дети во дворе снежную бабу. Кра­сивая снежная баба получилась (нужно попросить ре­бенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ве­тер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка на­прячь голову и шею), потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает тулови­ще). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить-снеж­ную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выгля­нуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют и опускают плечи), потом руки (мягко опускаются руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются впе­ред), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коле­нях). Дети сначала садятся, а потом ложатся на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле».

Затем можно опять слепить снежную бабу по жела­нию ребенка.

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апель­син, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут вы­жимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8—10 сек.).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теп­лая.., мягкая.., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрук­ты), если оно выполняется только одно; если в комп­лексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

Упражнение 3 «СДВИНЬ КАМЕНЬ» (авторское упражнение)

**Дети лежат на спине. Попросите их представить, что возле** правой ноги лежит огромный тяжелый ка­мень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступ­ней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдви­нуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8—12 сек.). Затем нога воз­вращается в исходное положение; «нога теплая.., мяг­кая.., отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

Упражнение4 «ЧЕРЕПАХА» (Алворд, 1998)

Упражнение делается лежа, лучше на боку или жи­воте. Попросите детей представить, что они малень­кие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озе­ра или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслабле­ны, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и не­уютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в пан­цирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напряга­ют шею, руки и ноги, как бы втягивая их под пан­цирь, — 5—10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Чере­пашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теп­лыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 сек.).

**Упражнение 5**

**Расслабление в позе «Морской звезды»**

Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса (1-4) или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряже­ния и расслабления.

Желательно упражнение выполнять под музыку. Попросите детей закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в дру­гом варианте - то, что им хочется).

Продолжительность упражнения 1—2 мин.

В конце упражнения попросите детей открыть гла­за, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

2.5.1. Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации (можно использовать тестовый материал Розенцвейга для детей)

Данную работу лучше проводить в небольшой груп­пе, состоящей не только из агрессивных детей, но и детей, у которых хорошо развиты навыки общения (дру­желюбны, контактны и т.п.).

Работа с картинками заключается в том, что детям предлагается придумать как можно больше различных вариантов поведения, возможных в ситуации, изображенной на картинке, а также придумать небольшую историю-продолжение к картинке в зависимости от выбранного поведения. В данном упражнении пресле­дуются две цели — дать возможность агрессивному ребенку увидеть различные варианты поведения (через рассказы других детей), а также проследить послед­ствия того или иного выбранного поведения.

Возможны различные варианты работы с картинка­ми. Первый — это когда вся группа работает с одной картинкой. Дети поочередно предлагают свои вариан­ты поведения и совместно (в обсуждении) придумыва­ют истории-продолжения. В конце упражнения мож­но попросить детей нарисовать те варианты истории, которые им больше всего понравились.

Следующий вариант — это когда дети делятся на двойки-тройки и каждой группе раздается своя кар­точка-картинка. Важно, чтобы в мини-группе был толь­ко один агрессивный ребенок. Все последующие про­цедуры совпадают. По желанию можно ввести элемент соревнования между группами (конкурс): какой груп­пе удастся придумать больше вариантов поведения и историй-продолжений в рисунках.

### 2.5.2. Наработка навыков конструктивного поведения через ролевую игру (авторский вариант)

Данное упражнение проводится в несколько этапов:

* следует расспросить ребенка, в каких ситуациях ему трудно сдержать себя, при каких обстоятель­ствах (кто-то толкнул, сказал неприятное, взял его вещь и т.п.) он проявляет вербальную и физичес­кую агрессию. Составьте вместе с ребенком пере­чень таких ситуаций (письменно);
* выберите из перечня наименее конфликтную и проб­лемную для ребенка ситуацию, в которой, с его точ­ки зрения, ему будет проще справиться с собствен­ными негативными поведенческими реакциями. Об­судите вместе с ребенком возможные варианты по­ведения в ситуации. Попросите ребенка написать эти варианты в перечне напротив данной ситуации (если ребенок старше 8 лет).

► проанализируйте и обсудите вместе с ребенком по­следствия каждого выбранного варианта поведения. С детьми до **7,5** лет лучше проиграть каждый вари­ант, используя резиновые игрушки или «леговских» человечков в целях более эффективного осознания последствий своего поведения. Для детей **8** лет и старше будет лучше, если они напротив каждого варианта поведения напишут ожидаемые послед­ствия (дальнейшее развитие ситуации).

Литература

1. Лютова Е., Монина Г. Тренинг эффективного взаи­модействия с детьми. СПб: Речь, 2000.

2. Самоукина Н. Игры в школе и дома. М., 1995.